

Nuevo coronavirus (2019-nCoV)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para personal de campo (trabajadores fuera del área de salud)

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) solicita su ayuda para prepararse y ayudar a prevenir la propagación del nuevo coronavirus en el condado de Los Ángeles. A nivel mundial, el número de personas infectadas con este virus que causa la "enfermedad del coronavirus 2019" (abreviado como COVID-19) en China continental y en otros lugares sigue aumentando. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud, las tendencias mundiales actuales indican que es posible que el virus se propague en todo el mundo y cause una pandemia. Tenemos que prepararnos para prevenir la propagación de esta infección a nivel local.

Cómo se propagan los coronavirus

Es probable que el COVID-19 se propague de la misma manera que otras enfermedades respiratorias como la gripe. Se cree que el COVID-19 se transmite de una persona infectada que presenta síntomas a otras personas a través de:

- Gotitas que se producen a través de la tos y estornudos;
- Contacto personal cercano, como al cuidar de una persona infectada;
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y, acto seguido, tocarse la boca, la nariz o los ojos sin antes lavarse las manos.

Es importante tomar medidas para prevenir la infección

Al momento, no existe una vacuna ni cura para el COVID-19. Los antibióticos solo tratan infecciones causadas por bacterias, por lo tanto, los antibióticos no funcionan contra el virus que causa el COVID-19. Lo mejor que puede hacer para protegerse es adoptar las siguientes medidas para evitar una infección:

- Lávese bien las manos y hágalo con frecuencia. Lávese con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no cuenta con agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol, que tenga al menos un 60% de alcohol, durante mínimo 20 segundos.
- Limite el contacto cercano con personas enfermas. Trate de mantenerse al menos a 6 pies (1,80 metros) de distancia de personas enfermas; por ejemplo, si ve a alguien tosiendo, aléjese.
- Limpie y desinfecte periódicamente los objetos y superficies que se tocan con frecuencia, utilizando un spray o toallitas de limpieza para el hogar.
- No comparta objetos como utensilios, vasos, comida o bebidas.
- Hágase poner la vacuna antigripal para protegerse de la influenza.

Conozca los síntomas del COVID-19

La mayoría de personas presentan afecciones leves o moderadas y mejoran sin complicaciones. Los síntomas en niños tienden a ser más leves, pero nuestro conocimiento de esta enfermedad aún está en desarrollo. Sabemos que algunas personas, principalmente adultos, se enferman de gravedad y tienen que ir al hospital. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Nuevo coronavirus (2019-nCoV)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para personal de campo (trabajadores fuera del área de salud)

Tenga mayor cuidado si está en riesgo de padecer una enfermedad grave por el COVID-19

- Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse de gravedad si contraen el COVID-19. Por ejemplo, las personas de edad avanzada, personas con VIH o cáncer que tengan el sistema inmunológico debilitado y personas con enfermedades cardíacas o pulmonares. Es muy importante que estas personas tengan mayor cuidado para evitar el contacto cercano con otras personas enfermas y se comuniquen inmediatamente con su proveedor de atención médica si se enferman.
- Elabore planes de respaldo con sus colegas para garantizar la continuidad de los servicios esenciales en caso de que usted u otras personas tengan que ausentarse del trabajo.

Sepa qué hacer si se enferma

- Quédese en casa o vaya a casa lo antes posible si comienza a sentirse mal, incluso si tiene síntomas leves como dolores de cabeza y secreción nasal leve. Quédese en casa por lo menos hasta 24 horas después de que ya no tenga fiebre ni síntomas de fiebre sin necesidad de usar medicamentos antifebriles.
- Lávese bien las manos y hágalo con frecuencia.
- Al toser o estornudar cúbrase con un pañuelo desechable, luego bote el pañuelo a la basura y límpiense las manos inmediatamente. Si no tiene un pañuelo desechable, utilice su manga (no sus manos).
- Esté atento a signos de síntomas graves, como aumento de la fiebre, respiración rápida, dificultad para respirar o deshidratación (incapacidad de retener líquidos) y busque atención médica si es necesario.

Para tareas o situaciones en las que no puede evitar estar en contacto directo con personas que no conoce
Deténgase y piense (todo lo que sea posible) cómo puede protegerse a usted mismo y a los demás . Algunas estrategias incluyen:

- Usar ropa protectora, como mascarillas y guantes quirúrgicos;
- Mantener tanta distancia como sea posible de otras personas;
- Reducir la cantidad de tiempo que necesita estar en una situación con contacto directo con personas que podrían estar enfermas.

Si un cliente o residente tiene fiebre, falta de aliento o dificultad para respirar, o tos:

- Permanezca a al menos 2 metros (6 pies) de la persona.
- Haga que el cliente se ponga una mascarilla quirúrgica para cubrirse la boca y la nariz y póngase una mascarilla. Use guantes si habrá contacto físico.
- Anime a sus clientes a quedarse en casa si están enfermos y a que llamen a sus médicos antes de ir a la clínica, a los servicios de urgencia o a la sala de emergencia para ser evaluados.
- Lávese las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos después de cualquier contacto físico con el cliente. Si no tiene un lavamanos disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol.

Nuevo coronavirus (2019-nCoV)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Orientación para personal de campo (trabajadores fuera del área de salud)

Adopte las prácticas estándares de distanciamiento social cuando sea posible

- Crea oportunidades para comunicarse de forma remota con sus clientes, ya sea a través de mensajes de texto, teléfono o Skype.
- Revise las políticas que establecen horarios rígidos para encuentros presenciales para que permitan una máxima flexibilidad para evitar las visitas o sesiones con clientes enfermos.
- Sopesa alternativas a participar en reuniones grandes masivas para proporcionar servicios, formación y asistencia, y pida a sus colaboradores de la comunidad que le ayuden con la distribución de materiales educativos y que le ofrezcan sus servicios usuales en lugares que permitan un distanciamiento máximo para el personal de campo.

Cuando interactúe en un servicio comunitario, acérquese a las demás personas con cuidado para evitar el contacto cercano con residentes que podrían estar enfermos. Manténgase a una distancia de 2 metros (6 pies) de otras personas hasta que haya determinado que la situación es segura. Mantenga un suministro de guantes y mascarillas quirúrgicas a la mano (y sepa cómo usarlos adecuadamente) para situaciones en las que no pueda mantener su distancia.

Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y engaños que rodean el tema del nuevo coronavirus. La información correcta, incluidos anuncios de nuevos casos en el condado de LA, siempre la distribuirá Salud Pública mediante comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre la COVID-19, incluidas preguntas frecuentes (FAQ), infografías y orientaciones para manejar el estrés, así como recomendaciones sobre el lavado de manos.

- El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, condado)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Redes sociales: @lapublichealth
- La línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771

Otras fuentes confiables de información sobre el nuevo coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, estatal)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, nacional)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, internacional)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si tiene preguntas y le gustaría hablar con alguien o necesita encontrar atención médica, llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles 2-1-1, que está disponible las 24 horas del día.